Los CDC recomien dan que "tome 3" medidas para esta tempora da de influenza

La influenza es una enfermedad grave. Cada año, en Estados Unidos, en promedio:

- ***del 5% al 20% de la población contrae la influenza***
- ***más de 200,000 personas son hospitalizadas por complicaciones de la influenza y***
- ***unas 36,000 personas mueren a causa de esta enfermedad.***

Tome medidas para protegerse y proteger a sus seres queridos de la influenza.

1.) Tómese un tiempo para ir a ponerse la vacuna.

- La mejor manera de protegerse contra la influenza es con la vacuna.
- La vacuna contra la influenza protege contra tres virus diferentes de la influenza.
- Es muy importante que se vacunen las personas que tienen un alto riesgo de complicaciones serias relacionadas con la influenza y las personas cercanas a ellas. Entre las personas con un alto riesgo se encuentran los bebés, las mujeres embarazadas, las personas con afecciones crónicas de salud como asthma, diabetes o enfermedades cardíacas y las personas mayores de 65 años.
- Este es el año en que ha habido más vacunas disponibles, para que más personas puedan protegerse contra la influenza.

2.) Tome medidas preventivas a diario.

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude, y tire el pañuelo después de usarlo.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Si no tiene agua, use un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Haga todo lo posible por mantenerse alejado de las personas enfermas.
- Si contrae la influenza, quédese en casa y no vaya a la escuela ni al trabajo. Si está enfermo, no se acerque a otras personas para evitar contagiarlas.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca. Esta es la manera como a menudo se propagan los gérmenes.

3.) Tome medicamentos antivirales si su médico se lo indica.

- Existen medicamentos antivirales para tratar la influenza o prevenir la infección por los virus de la influenza.
- Los medicamentos antivirales para el tratamiento deben comenzar a tomarse dentro de las primeras 48 horas de sentirse enfermo.
- Los medicamentos antivirales para la prevención de la infección tienen una eficacia del 70 al 90%.
- Estos medicamentos deben ser recetados por un proveedor de atención médica.
- El profesional de salud decidirá si usted necesita tomar medicamentos antivirales en caso de presentar síntomas similares a los de la influenza (normalmente fiebre, dolor de cabeza, cansancio extremo, tos seca, dolor de garganta, secreción o congestión nasal y dolor muscular), o haber estado expuesto a la influenza antes de vacunarse contra esta enfermedad.

Para más información, visite www.cdc.gov/flu o llame al 800-CDC-INFO. Versión en español aprobada por *CDC Multilingual Services Order # 4940*